

たのしいよ  
きてね~!!



広げよう つなげよう 楽しもう

# 広野みかんクラブ (仮称)

健康づくり、生きがいくり、仲間づくりに参加していますか。  
皆さんの参加まってま〜す。

No	教室名	日時	対象	場所	内容	持参品
1	パークゴルフ 初心者教室	7月11日(土) 7月18日(土) 9:00~11:00	パークゴルフに 興味のある方 (初心者)	ニッ沼総合公園 パークゴルフ場	パークゴルフの基礎 を公認指導員から学 び、2つのコースを まわります。	運動できる服装 タオル 飲料水 1人道具代・ブ レー費他500円
2	げんきっこ クラブ	7月14日(火) 15:30~16:30	小学1年生 ~ 小学3年生	中央体育館	いわきスポーツクラ ブの先生方とゲーム 形式教室	体育館シューズ タオル 飲料水
3	健康教室	7月15日(水) 10:00~11:00	成人男女	中央体育館	体ほぐし運動	体育館シューズ タオル 飲料水
4	山登りクラブ	7月26日(日) 5:00~17:00 雨天時は中止	成人男女	公民館集合	一切経から鎌沼方面 へ挑戦します。	タオル 飲料水 おにぎり その他

※保険代として、各教室ごとに1人100円かかりますのでよろしくお願ひします。  
申し込み方法は、申し込み用紙に100円を添えて参加1週間前まで公民館へ申し込んでください。

キリトリ線

総合型スポーツクラブ

教室名

1・2・3・4 いずれかを○で囲む

〒979-040

広野町

TEL

氏名

年齢(学年)

# 健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
7月16日(木)	(受付)13:00~13:20 19:00~20:30	2歳児歯科健診 メタボ予防教室	保健センター
7月21日(火)	10:00~12:00	アクアビクス教室	Jヴィレッジ
7月22日(水)	13:30~15:30	機能訓練	保健センター
7月23日(木)	19:00~20:30	メタボ予防教室	保健センター
7月24日(金)	10:00~13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
7月27日(月)	10:00~11:30 10:00~13:30	なかよしランド はつらつ寺子屋	保健センター
7月28日(火)	10:00~12:00 10:00~13:30	アクアビクス教室 親子わくわく教室	Jヴィレッジ 保健センター
7月30日(木) 8月3日(月)	(受付)8:00~10:00	総合検診	保健センター
8月4日(火)	10:00~12:00 10:00~13:30	アクアビクス教室 はつらつ寺子屋	Jヴィレッジ 保健センター
8月5日(水)	10:00~13:30 13:30~15:30	親子わくわく教室 機能訓練	保健センター
8月6日(木)	(受付)13:00~13:20 19:00~20:30	10~12ヶ月児健診 メタボ予防教室	保健センター
8月7日(金)	9:30~11:30	げんキッズ	幼稚園
8月10日(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
8月11日(火)	10:00~11:30	アクアビクス教室	保健センター



## ビタミン、ミネラル たっぷりメニュー

### 野菜たっぷりちぢみ

#### 材料 (8枚分)

- ピーマン……3個
- 人参……30g
- しいたけ……2個
- 玉ねぎ……40g
- 白ごま……小さじ1

#### 生地

- 薄力粉…200g
- 水……1と2/3カップ
- 塩……小さじ1/2
- オリーブ油……適量

#### 作り方

- ①ピーマンは種をとってみじん切りにする。
- ②人参は皮をむいてみじん切りにする。
- ③しいたけは石突きを切ってみじん切りにする。
- ④玉ねぎはみじん切りにする。
- ⑤ボウルに生地の材料をいれてよく混ぜ合わせ、万能こし器でこす。
- ⑥生地①、②、③、④を加えて混ぜる。
- ⑦フライパンを弱火にかけ、オリーブ油をしみ込ませたペーパータオルで油を薄く塗る。
- ⑧生地をお玉1杯分流し入れ、表面に白ごまを散らす。
- ⑨弱火で2分ほど焼き、表面が乾いてまわりがべらべらとはがれてきたら、裏返し、さらに1分ほど焼く。

## 豆知識



## ビタミン、ミネラルを しっかり摂って、 疲れにくい体をつくろう！

ビタミンは、他の栄養素の吸収を助け、代謝をよくする働きがあり、体の調子を整える効果をもっています。

ミネラルは、骨や歯の構成や体の機能維持、調節にかかわる栄養素です。

また、ビタミンとミネラルは協力しあって体内の機能をスムーズにする働きがあります。

## ビタミン、ミネラルを たくさん摂るコツ！

- 1 野菜、果物をとる。**
  - 赤、黄、緑、白、茶色などのいろいろな色の野菜を食べる。
  - 果物は果糖が多いので食べ過ぎに注意する。
- 2 ビタミン、ミネラルを含んだ食品をとる。**
  - 豆腐、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いも『まごわ(は) やさしい』と覚えよう！
- 3 保存は短期間にする。**
  - ビタミンは時間が経つと徐々に減少していくので、早めに食べる。
- 4 加熱調理するときは短時間です。**
  - 熱を加えると破壊されたり、溶け出してしまう物質があるので、ゆでる、蒸すなどで、調理を工夫する。
- 5 新鮮な食材を食べる。**
- 6 朝食をしっかり食べる。**
- 7 和食中心の食事を心がける。**
  - 主食、主菜、副菜を基本に！
- 8 レトルト食品や加工食品を食べ過ぎない。**
- 9 お酒を飲み過ぎない。**
- 10 適度な運動をする。**
  - 手軽なのはウォーキングなど
- 11 日光浴をする。**
  - 1日20分程度戸外に出て日にあたる。

## 総合検診のお知らせ

### 日程

7月30日(木)～8月3日(月)  
受付時間 午前8時～10時

### 総合検診内容

#### ◆特定健診

(国保加入者又は社会保険被扶養者で40歳以上75歳未満の方)  
※後記注意事項をご確認ください。

#### ◆健康診査(75歳以上の方)

#### ◆胸部レントゲン撮影

#### ◆胃がん検診(40歳以上の方)

#### ◆大腸がん検診(40歳以上の方)

#### ◆前立腺がん検診

#### ◆(50歳以上の男性)

#### ◆口腔健診(40歳以上の方)

#### ◆骨粗鬆症検査(40歳以上の方)

#### ◆肝炎ウイルス検査

(40歳の方またはまだ検査をしていない方)

#### ◆生活機能検査

(65歳以上で対象の方のみ)

40歳未満の方で検診を希望される場合は、1項目1,000円

で受診することができます。

#### ◆注意事項

#### ◆国民健康保険加入者

当日、保険証をご持参ください。

#### ◆長寿医療(後期高齢者医療)制度加入者

当日、保険証をご持参ください。

#### ◆社会保険等の被扶養者

当日、保険証及び会社等から発行される受診券、自己負担金をご持参ください。

#### ◆社会保険加入者

特定健診は受診できませんが、がん検診等その他の検診は受診できます。

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎27-3040